

		10月1日 木曜日		10月2日 金曜日		10月3日 土曜日		
朝	<h1>白金の森</h1> <h2>献立表</h2> <h3>平成27年10月</h3> <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>	ご飯 味噌汁 ほうれん草のソテー いんげんの胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ炒り玉子 カリフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜の炒め物 もやしの生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼き かに焼売 ハムと青菜の和え物	ご飯 味噌汁 手ごね寿司 盆汁 ひじきの煮物 沢庵	ご飯 味噌汁 赤だし ほっけの塩焼き 大根としらすのサラダ しじみ	
昼		ご飯 味噌汁 つみれの含め煮 小松菜のくるみ和え 牛乳	《郷土料理★三重県》 手ごね寿司 盆汁 ひじきの煮物 沢庵	ご飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼き かに焼売 ハムと青菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼き かに焼売 ハムと青菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼き かに焼売 ハムと青菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼き かに焼売 ハムと青菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼き かに焼売 ハムと青菜の和え物
おやつ		エクレア	コーヒーゼリー	シュークリーム	エクレア	コーヒーゼリー	シュークリーム	
夕		ご飯 清汁 たららの野菜蒸し 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(パイ)	二色丼 味噌汁 湯葉ひろすの煮物 海藻サラダ	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 たららの野菜蒸し 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(パイ)	二色丼 味噌汁 湯葉ひろすの煮物 海藻サラダ	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき フルーツ(黄桃)	
成分		エネルギー 1513 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 34.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 49.7 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 47.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 34.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 49.7 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 47.7 g 塩分 8.3 g	
		10月4日 日曜日	10月5日 月曜日	10月6日 火曜日	10月7日 水曜日	10月8日 木曜日	10月9日 金曜日	10月10日 土曜日
朝	キャロット食パン ミートボールポトフ アスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 大根サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれの含め煮 小松菜のくるみ和え 牛乳	食パン パンクンスープ オムレツ 大根サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 野菜と挽肉の炒め物 胡瓜の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 麩の卵とじ フロッキーのピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 もやしの醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 もやしの醤油和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 塩麹魚と野菜の重ね蒸し 刻み昆布の炒り煮 レタスとささみのサラダ	スパゲティミートソース コンソメスープ コールスローサラダ 梨	まいたけご飯 清汁 鶏肉のパン粉焼き さつま芋の甘煮 いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 金平れんこん 白菜とえのきの梅風味	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ 豆腐サラダ 福神漬・薬味	ご飯 清汁 鯖の山椒焼き 大根の田菜 トマトの甘酢だれ	ご飯 清汁 豚キムチ炒め 金平ポテト トマトと胡瓜の和え物	ご飯 清汁 豚キムチ炒め 金平ポテト トマトと胡瓜の和え物
おやつ	ケーキバイキング	ココアワッフル	クリームブッセ	ストロベリータルト	白いふうせん	アイスクリーム	いちごパバロア	
夕	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 中華サラダ やわらか杏仁	ご飯 清汁 揚げ魚のおろしがけ ピーマンの胡麻炒め フルーツ(洋梨)	菜飯 わかめスープ 帆立とフロッキーの牡蠣油炒め 春巻き ひじきのサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキのごあんかけ 青菜とかにかまのお浸し キウイ	ご飯 味噌汁 ほぎの南蛮漬け カリフラワーの和風和え オレンジ	ご飯 清汁 メンチカツ きのこの炒め物 菊花和え	わかめご飯 味噌汁 メバルの煮付け じゃが芋とハムのソテー 長芋の醤油和え	
成分	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 47.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 52.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 44.5 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 35.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 46.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1724 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 58.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 33.6 g 塩分 7.8 g	
		10月11日 日曜日	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日	10月17日 土曜日
朝	黒糖食パン マカロニクリーム煮 チンゲン菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 胡瓜のごま和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜炒め いんげんのおかか和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ツナ入り野菜炒め ほうれん草の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 胡瓜とえのきの梅だれ 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 豆のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 豆のサラダ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き かぶの水晶煮 青菜のごまよごし	たぬきうどん 野菜炒め フルーツヨーグルト	《秋の洋食ランチ》 カレーピラフ コンソメスープ 豚肉ときこのトマト煮 秋のポテトサラダ フルーツ(和梨)	《季節の変わりご飯》 栗ご飯 清汁 鶏肉のもろみ焼き 茄子の胡麻炒め ツナサラダ	《きのこの日》 きのこご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 豆腐サラダ	ご飯 清汁 鶏肉の和風焼き 三色きんぴら オクラの土佐和え	ご飯 清汁 中華丼 中華スープ ハムともやしのカレーソテー キャベツチーズサラダ	
おやつ	薄皮チョコパン	抹茶ゼリー	パームクーヘン	カントリーマーム	抹茶蒸しパン	チョコパバロア	マロンワッフル	
夕	ご飯 中華スープ スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ 梨	ご飯 味噌汁 かじきの香味焼き 白菜の煮浸し ポテトサラダ	ゆかりご飯 清汁 鶏肉の治部煮 がんもの煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 南瓜の甘煮 大根サラダ	ご飯 コンソメスープ 豚肉のカレー風味 ピーマンソテー オレンジ	ご飯 味噌汁 千草焼き れんこんの胡麻炒め フルーツ(りんご)	わかめご飯 清汁 鯉のピリ辛焼き 白菜のゆかり風味 フルーツ(パイ)	
成分	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 41.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 37.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 51.1 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 46.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 50.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 36.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 43.1 g 塩分 8.2 g	
		10月18日 日曜日	10月19日 月曜日	10月20日 火曜日	10月21日 水曜日	10月22日 木曜日	10月23日 金曜日	10月24日 土曜日
朝	胚芽食パン コンソメスープ ベーコンピーンズ フロッキーのトッピング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜と沢庵の和え物 野菜ジュース	食パン ソーセージと野菜のスープ煮 コールスローサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 焼きちくわの甘辛煮 いんげんの生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 白菜のしそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 そぼろ大根 小松菜としらすのお浸し 牛乳	
昼	《誕生日食》 赤飯 天ぷら盛り合わせ 紅白なます 南禅寺蒸し キウイ	味噌ラーメン 海鮮焼売 杏仁フルーツ	ご飯 清汁 秋鮭のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 フルーツ(りんご)	《カレー配膳》 挽肉と豆のトマトカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬・薬味	ご飯 味噌汁 すき焼き 青菜のピーナッツ和え 温泉卵	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉のマスタード炒め ぜんの煮物 冷奴	
おやつ	あんどうナッツ	水羊羹	アップルパイ	吹雪饅頭	シュークリーム	いちご蒸しパン	ドームケーキ(カスタード)	
夕	ご飯 味噌汁 厚揚げと鶏肉の旨煮 もやしとぜんまいのナムル 大根の昆布風味	ご飯 清汁 豆腐田菜 野菜とハムの炒め物 トマトサラダ	ご飯 清汁 松風焼き きのこのクリーム煮 酢味噌和え	ご飯 味噌汁 エビフライ フロッキーの梅しそ和え オレンジ	菜飯 清汁 たららのチリソースがけ 五目炒め 切干大根のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁 ミートローフ さつま芋とレーズンの甘煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 鯉のパン粉焼き 冬瓜の煮物 オクラの醤油和え	
成分	エネルギー 1696 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 50.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1719 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 46.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 33.2 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 47.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 43.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 48.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1759 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 56.4 g 塩分 8.1 g	
		10月25日 日曜日	10月26日 月曜日	10月27日 火曜日	10月28日 水曜日	10月29日 木曜日	10月30日 金曜日	10月31日 土曜日
朝	黒糖食パン ミネストローネ ポテトサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 ちくわの野菜煮 いんげんの醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 フランク炒め 白菜のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 まぐろ・ちりめん山椒・梅干し オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草としめじの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト フロッキーおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 小松菜のお浸し 牛乳	
昼	《選択食》 ★親子丼 ★天丼 味噌汁 冬瓜のかに風味あん かぶの酢の物	かき揚げそば 牛肉の五目炒め なすの生姜和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 れんこんの炒め煮 冷やしトマト	キャロットライス コンソメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 筑前煮 茄子の甘辛炒め わかめの三杯酢	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉のマスタード炒め ぜんの煮物 冷奴	
おやつ	アイスクリーム	パイ饅頭(かぼちゃあん)	スイートポテト	かえでの実	ぶどうゼリー	抹茶ワッフル	《ハロウィン》かぼちゃプリン	
夕	ご飯 わかめスープ 和風マーボー茄子 中華サラダ りんご	ゆかりご飯 清汁 鯉のピリ辛焼き きのこの炒め物 もやしの胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛炒め 五目ひじき キウイ	わかめご飯 味噌汁 メバルの照り煮 キャベツの炒め物 大根のしそ風味和え	ご飯 清汁 ほぎのもろみ焼き 南瓜のそぼろあんかけ フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 プリの照り煮 いんげんの落花生和え バナナ	ご飯 清汁 豚ロースの葱味噌焼き 里芋の含め煮 小松菜のお浸し	
成分	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 46.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 49.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 46.1 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 45.9 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 32.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 47.6 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 39.7 g 塩分 9.4 g	